



# Психичното здраве в дигиталната ера

# Психичното здраве в дигиталната ера

## Прилагане на психосоциален подход, основан на правата на човека, като компас

### Съдържание

|                                                                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Резюме</b>                                                                                                     | 2  |
| <b>За този доклад</b>                                                                                             | 2  |
| <b>1. Дигитализация: възможности и рискове за психичното здраве</b>                                               | 3  |
| 1.1 Живот в дигиталния свят                                                                                       | 3  |
| 1.2. Работа в дигиталния свят                                                                                     | 7  |
| 1.3 Грижа за психичното здраве в дигиталния свят                                                                  | 9  |
| <b>2. Неравномерно разпределение на рисковете и възможностите</b>                                                 | 13 |
| 2.1 Появата на нови неравенства: дигитално разделение                                                             | 14 |
| 2.2 Засилване на съществуващите неравенства                                                                       | 15 |
| <b>3. Визията на Психично Здраве Европа: психосоциален подход, основан на човешките права, като водещ принцип</b> | 15 |
| <b>4. От визия в действие</b>                                                                                     | 16 |
| 4.1 Основни промени в политиката на ЕС                                                                            | 16 |
| 4.2 Препоръки                                                                                                     | 19 |
| <b>5. Заключение</b>                                                                                              | 23 |
| Библиография                                                                                                      | 24 |

## Резюме

Дигиталните технологии стават все по-важна част от личния и професионалния ни живот, както и от системите за здравеопазване. Развитието и технологиите, като например социалните медии, електронните здравни досиета, мобилните приложения, изкуственият интелект, телездравеопазването и видеоигрите, носят нови възможности и рискове за психичното благополучие и психичноздравната грижа. Въздействието на тези рискове и възможности вероятно няма да бъде равномерно разпределено сред населението. Необходими са местни, национални и европейски разпоредби и политики, за да се сведе до минимум отрицателното въздействие и да се стимулират положителните възможности по равноправен и приобщаващ начин.

В Психично здраве Европа проучихме водещите рискове и възможности, свързани с живота и работата в дигиталния свят, както и с дигиталното предоставяне на грижа за психичното здраве. Тази оценка не е направена, за да доведе до заключение дали да разчитаме или не на дигитализацията, а по-скоро да разберем рисковете, за да можем да ги сведем до минимум. Ще видим, че дигиталните технологии сами по себе си не са нито добри, нито лоши. Разклащането на баланса в полза на едната или другата възможност зависи от начина, по който технологиите се прилагат, управляват и регулират.

Психично здраве Европа разработи визия за това как европейските държави могат да оптимизират психичното здраве в дигиталната ера: като прилагат рамката на правата на човека като компас. Посочваме кои ценности бихме искали да бъдат отразени в дигиталния свят и какво е необходимо за постигането им.

Докладът е насочен към широката общественост, хората с психосоциални увреждания, създателите на политики, доставчиците на услуги, корпорациите и всички, които се интересуват от начините за оптимизиране на психичното здраве в дигиталната ера.

Овластяването и значимото участие на различни заинтересовани страни, включително на хора с преживелищен опит, в дебатите и решенията относно дигитализацията и психичното здраве, е от основно значение за осигуряване на балансираните политики и иновации, както и за предпазване от задълбочаване на здравната неравнопоставеност в обществото.

## За този доклад

Този доклад прави оценка на въздействието върху нашето психично здраве на все по-широкото присъствие и роля на дигиталните технологии в живота ни. В него се изследва как дигитализацията променя личния и професионалния ни живот, както и начина, по който получаваме психичноздравна грижа.

Първата глава е посветена на възможностите и рисковете на дигитализацията за психичното здраве. Тя е разделена на три подглави.

Подглавата "Живот в дигитален свят" съдържа преглед на възможностите и рисковете, свързани със социалните медии, игрите, онлайн хазарта и метавселената.

Във втората подглава се разглежда въздействието на дигитализацията върху света на труда, като основно се говори за работа от разстояние, работа в дигитални платформи и управление на работници с изкуствен интелект.

Третата подглава е посветена на приложението на дигиталните технологии в областта на психичноздравните грижи, като представя възможностите и рисковете на телемедицината, дигиталните приложения за психично здраве, обмяна на данни между хората и здравните специалисти, както и използването на виртуална реалност в условията на психичноздравната грижа.

Втората глава разглежда един от основните проблеми на дигитализацията: неравномерното разпределение на рисковете и възможностите сред населението. Необходимо е внимателно балансиране, за да се сведат до минимум рисковете и да се увеличат максимално възможностите.

Въз основа на оценката, изложена в първите глави, докладът представя визията на Психично здраве Европа за дигиталния напредък, който укрепва, а не застрашава правата на човека (глава 3).

В глава 4 са представени съответните промени в политиките на равнище Европейски съюз, за да се проучи дали нашето виждане вече е намерило отражение в тях и какво още е необходимо, за да стане това. Представени са конкретни препоръки за всяка от трите основни области, разпределени спрямо заинтересовани страни. В Заключението изтъкваме основните принципи, обединяващи всички тях.

Настоящият доклад се основава на документално проучване, последвано от консултация с членове на Психично здраве Европа и ключови участници в областта на дигитализацията. На него трябва да се гледа като на първа стъпка от един нарастващ ангажимент: събраните тук знания ще послужат като доказателство за нашите бъдещи застъпнически усилия.

## **1. Дигитализацията: възможности и рискове за психичното здраве**

### **1.1 Живот в дигиталния свят**

В тази подглава правим преглед на възможностите и рисковете, свързани със социалните медии, видеоигрите, онлайн хазарта и метавселената.

#### **Социални медии**

##### Възможности

Социалните медии са бързо развиващ се аспект от ежедневието в 21-ви век. Много от нас разчитат на платформите на социалните медии като WhatsApp/Signal/Telegram, Facebook/Instagram/Tik Tok и LinkedIn, за да общуваме с приятелите и семейството си, да си намираме работа и да търсим информация и развлечения. За много хора съдържанието на социалните медии е първата информация, която получават, когато се събудят и последната информация, която получават, преди да заспят.

Чувството на свързаност с хората е универсална човешка потребност. (1) Социалните медии задоволяват тази потребност, като дават възможност на хората да се свързват и да поддържат връзка със семейството и приятелите си по целия свят; да намират нови приятели и

общности и да общуват с други хора, които споделят сходни интереси или амбиции. Тази възможност за намиране и поддържане на социални връзки - особено актуална за хора, живеещи в отдалечени райони, с ограничена физическа мобилност или принадлежащи към маргинализирани групи - действа като защитен фактор за добро психично здраве. (1)

Социалните медии могат също така са много ефективен канал за популяризиране на полезни каузи и повишаване на осведомеността по важни въпроси, тъй като дигиталното съдържание може да бъде видяно от значително повече хора и за много по-кратко време, отколкото традиционните медии. Успехът на кампаниите за повишаване на осведомеността за психичното здраве (като [Европейската седмица на психичното здраве](#), ръководена от Психично здраве Европа) и популярността на влиятелни личности и знаменитости, които се застъпват за психичното здраве, потвърждава този потенциал .

Освен това социалните медии могат да бъдат ефективен инструмент за търсене или предлагане на информация и подкрепа при проблеми с психичното здраве. Общностите в социалните медии, посветени на психичното здраве, представят аспекти на партньорската подкрепа (peer-support), като позволяват на хората с преживелищен опит да изразят мнението си и да си помагат взаимно. Това може да бъде овластяващо преживяване и да предложи полезна стъпка в процеса на възстановяване. (2)

### Рискове

Въпреки ползите и възможностите на социалните медии, проучванията показват също така връзка между интензивното използване на социалните медии и повишения риск от депресия, тревожност, самота, самонараняване и дори мисли за самоубийство<sup>1</sup> . Съществуват многобройни пътища, по които социалните медии могат да причинят психично разстройство.

Първо, социалните медии не замества реалния свят и човешката връзка. Иронично, тази технология, създадена да сближава хората, може да ги накара да се чувстват по-самотни и изолирани, тъй като намалява физическия социален контакт. (3)

Второ, социалните медии могат да създадат условия за социално сравнение и да предизвикат страх да не пропуснеш нещо (Fear of missing out - FOMO). (4) Това потенциално може да окаже отрицателно въздействие върху психичното здраве, като повлияе негативно на възприятието, което имаме за тялото си и предизвиква повишена тревожност или понижено самочувствие. Освен това споделянето на селфита и най-съкровени мисли в социалните медии може да направи хората уязвими към кибертормоз и злоупотреба.

---

<sup>1</sup> Най-мощните проучвания сочат, че умереното използване на дигитални технологии обикновено е от полза за психичното благополучие на децата и младите хора, докато липсата на използване или твърде честото използване може да има отрицателно въздействие (UNICEF, 2017 г.).

Проучване ПМОУ (PISA) на ОИСР показва, че екстремните потребители на интернет (повече от 6 часа на ден) са с по-ниска удовлетвореност от живота и благосъстоянието си. Умерените потребители на интернет (1-2 часа дневно) показват най-висока удовлетвореност от живота, дори в сравнение с тези, които са използвали интернет един час или по-малко в делничен ден (ОИСР, 2017 г.). По подобен начин Световната здравна организация е установила, че юношите, които съобщават за много ниски или много високи нива на използване на интернет, отчитат най-ниски резултати по отношение на удовлетвореността от живота (World Health Organization, 2016). Установена е малка връзка между употребата на социални медии и депресията (McCrae, Gettings and Purcell, 2017), като подобна връзка е установена между симптомите на тревожност и високата дневна употреба на социални медии (Vanucci, Flannery and Ohannessian, 2017). Многобройните проучвания, използвани за откриване на тези взаимовръзки, се различават значително по отношение на методите, размера на извадката и резултатите, а посоката на връзката остава неясна - т.е. дали социалните медии допринасят за повишените симптоми или социалните медии се използват повече от хората с тревожност и депресия.

Кибертормозът е широко разпространен проблем, който засяга голям брой тийнейджъри (59%), но и възрастни. (5) Методите, използвани за кибертормоз, могат да варират от изпращане на заплашителни или подигравателни съобщения по имейл, постове в социалните медии или съобщения в чат до секстинг, публикуване на порно за отмъщение или кражба на нечия онлайн самоличност, за да се нарани и унижи лицето. Благодарение на това, че комуникацията се разпространява лесно, бързо и понякога анонимно, платформите на социалните медии могат да бъдат горещи точки за разпространение на обидни слухове, лъжи и злоупотреби, които могат да оставят трайни емоционални белези.

Друг риск е свързан с това, че винаги сме "включени": постоянно получаваме съобщения и известия. Това може да е приятно, но може да бъде и изтощително и да затрудни концентрацията. Успехът на платформите на социалните медии се измерва с това колко време прекарват потребителите там. Изразени са опасения, че тези платформи са умишлено създадени, за да насърчават пристрастяването към употребата им. Като се използват знанията на поведенческата психология, неврологията и изкуствения интелект, функциите на платформите биха убедили хората да използват социалните медии все повече и повече и никога да не ги изключват. (6)

В допълнение, груповите чатове често се превръщат в предпочитана платформа за комуникация. В резултат на това хората без смартфон пропускат много възможности и групова динамика.

Въпреки че социалните платформи имат огромна положителна функция да събират хора, които се чувстват откъснати от физическия свят, в който живеят, и да им осигуряват топла и отворена общност, те могат да работят и като балон. Събират съмишленици по такъв начин, че те взаимно подсилват убежденията си и може би дори неприемливо поведение. Тези "ехокамери" - среда, в която човек среща само информация или мнения (поякога дори фалшиви новини), които отразяват и подсилват неговите собствени - могат да отдалечат хората още повече от физическите общности, от които са част, и по този начин да ги направят по-самотни.

В съответствие с този риск източниците на информация в социалните медии не се проверяват и следователно не са непременно надеждни. Хората могат да получат грешна информация или да си поставят диагноза въз основа на това, което са прочели, докато в действителност пътят на всеки човек към психичното здраве е различен и уникален. Прегледът на наличната онлайн информация за психичното здраве показва, че онлайн информацията отразява предимно биомедицинска перспектива и мислене, което води до свръхмедицинско третиране на проблемите на психичното здраве. Освен това определена информация в социалните медии би могла дори да насърчава самонараняване и самоубийство (особено сред младите хора). (7)

### **Дилема: Докъде можем да стигнем в осигуряването на безопасно онлайн пространство и чия е отговорността?**

14 - годишно момиче от Обединеното кралство се самоубива, след като се излага прекомерно на съдържание за самоубийство и депресия в платформи като Instagram и Pinterest. Част от това съдържание е алгоритмично подбрано за нея въз основа на проследяване на навиците ѝ за търсене и предходно разглежданото съдържание. Съдебният лекар стигна до заключението, че "негативното въздействие на онлайн съдържанието" е фактор за смъртта ѝ, като добавя, че такова съдържание "не би трябвало да е достъпно за гледане от деца". [Докладът на съдебния лекар за самоубийството на британската ученичка призовава за регулиране на социалните медии | TechCrunch](#)

Този случай изглежда предполага, че компаниите за социални медии носят отговорност за осигуряване на безопасно пространство онлайн (поне за непълнолетните). Докъде може да стигне този начин на разсъждение? Например Facebook разшири софтуера си за разпознаване на патерни, за да открива потребители, изразяващи намерение за самоубийство. През 2018 г. Фейсбук съобщи, че е извършил над 1000 "уелнес проверки" (проверки дали потребителите са добре), включващи изпращане на служители за оказване на първа помощ. В много случаи първите респонденти, изпратени в дома на потребителите, за които се предполага, че са в опасност, са полицаи. В някои случаите това е довело до принудителна психиатрична интервенция, а в други - до насилие от страна на полицаите спрямо нуждаещия се от помощ (с предубеждение към цветнокожите).

Ето защо, въпреки че уелнес проверките на Facebook/Meta може да изглеждат като положителен принос за общественото здраве от страна на компанията, става все по-ясно, че полицейските проверки могат да причинят повече вреда, отколкото полза. (Joshua Skorburi и Phoebe Friesen, изведено в [Digital Futures in Mind: в: "Размисъл върху технологичните експерименти в областта на психичното здраве и кризисната подкрепа"](#))

Съществува следната дилема: как да се гарантира, че действията, насочени към предотвратяване на вреди, не се превръщат в нарушения на правата на човека? Кой е отговорен? Как да се намери баланс между противоречащи си права (като свободата на изразяване, неприкосновеността на личния живот и правото на безопасност?)

## **Игри и онлайн хазарт**

### Възможности

През последните петдесет години видеоигрите се превърнаха в голяма световна индустрия (8) като почти 50 % от европейците играят видеоигри.<sup>2</sup> Най-много играят младите тийнейджъри (84 % от децата на възраст 11-14 години играят), но играят и много по-възрастни хора. (9)

Видеоигрите може да донесе различни ползи за психичното здраве. (10) Те могат да обучат хората да бъдат и да се чувстват по-бързи и с по-ясно мислене и да им осигури моменти на успех, което може да бъде ефективен начин за подобряване на настроението или за откъсване от тревогите на ежедневието. Също така те позволява на хората да живеят за малко в друг свят, където могат да експериментират с различни части от себе си и да изпитват нови чувства. И накрая, онлайн игрите могат да предоставят възможност за изграждане на връзки и общности с хора от цял свят и за преживяване на приключения заедно. Това може да бъде от

---

<sup>2</sup> 50% от европейците в Германия, Франция, Италия, Испания и Обединеното кралство на възраст 6-64 години: ISFE, Key Facts 2020: <https://www.isfe.eu/wp-content/uploads/2020/08/ISFE-final-1.pdf>



особена полза за онези, които трудно установяват контакти с хора от собственото си училище, общност или работа и които изпитват самота поради това.

### Рискове

Най-често споменаваният риск от игрите е пристрастяването. Игрите комуникират със системите на човешката психика за възнаграждение и обучение, (11) което може да накара хората да искат да играят все повече и повече, за да получат възнаграждението и победата, които очакват. Онлайн игрите, които се играят с други хора, могат да бъдат особено пристрастяващи. Прекомерното играене на игри се свързва с депресия, тревожност и пристрастяване към вещества. Основни фактори са липсата на сън, свръхвъзбудата, "синдромът на самозванеца", липсата на физическа активност, липсата на "истинска" връзка с външния свят и моделите на пристрастяване. Все пак е добре да се отбележи, че само малък процент от геймърите действително се класифицират като пристрастени, (12) а по-голямата част от хората са в състояние да ограничат поведението си в игрите и да водят смислен живот извън тях.

Кибертормозът, който обикновено се свързва със социалните медии, може да се прояви и в онлайн игрите. Тормозът в онлайн игрите може да надхвърли обидните думи. Той може да включва и дейност, известна като "swatting" - опасна практика за шеги, при която извършителите откриват домашния адрес на жертвата и подават фалшиво криминално оплакване до местната полиция на жертвата, която след това "изпраща SWAT екип" в отговор (SWAT е съкращение на Special weapons and tactics (Специални оръжия и тактики) и е специализиран тип полицейско подразделение в Съединените щати). (5)

Наред с игрите, през последните години голям ръст отбелязаха и онлайн хазартните игри. (13) В сравнение с офлайн хазарта, онлайн хазартът показва високо участие на подрастващи (14) (дори когато това е незаконно).<sup>3</sup> Онлайн хазартът се свързва с някои сходни поведения, свързани с търсенето на възнаграждение, както игрите, и също може да предизвика пристрастяване. (15) То може да доведе до парични проблеми, злоупотреба с вещества и е силно свързано с проблеми с психичното здраве. Онлайн хазартът може да бъде проблематичен, тъй като изглежда, че е по-пристрастяващ от хазарта извън мрежата (16) и защото уязвимите групи, като например подрастващите и хората с психични проблеми, могат да бъдат обект на активни атаки или да им е особено трудно да устоят на рекламите на хазартни игри или да намалят хазарта. (17) (18) (19)

## **Метавселената**

### Възможности

Метавселената може да се разглежда като продължение и обединение на различни технологични разработки и най-добре може да се опише като "виртуална вселена". Използвайки виртуална и разширена реалност, метавселената позволява на хората да се срещат

---

<sup>3</sup> Минималната възраст за игра навсякъде в Европа, където хазартът е законен, е 18 години. Все пак има някои изключения. Например в Германия, Ирландия и Белгия трябва да сте навършили 21 години, за да играете. Друго изключение е Гърция, където трябва да сте навършили 23 години, за да играете. В Португалия този праг е още по-висок - играчите трябва да са на 25 години. В САЩ играчите трябва да са навършили 21 години, за да играят за истински пари, с изключение на Аляска, Айдахо, Минесота и Уайоминг, където можете да играете за истински пари, ако сте навършили 18 години. Това обаче показва, че всяка държава има свои собствени закони за хазарта, като в някои от тях са разрешени само определени игри и залози. Това се отнася и за онлайн хазарта. Източник: [Законна възраст за хазарт по света | Gamblers Daily Digest](#)



пomeжду си в онлайн светове - точно както в игрите - но по по-завладяващ и реалистичен начин и с единна дигитална идентичност. Фокусът на метавселената е социален: свързване на социални платформи/медии, игрови общности и бизнес от "реалния свят" в един свят. Компаниите от реалния свят вече се подготвят да открият свои магазини в метавселената. Например Microsoft разработва работни места, населени с дигитални аватари, а модните марки Nike и Gucci разработват дрехи и аксесоари за аватари. (20)

Метавселената тепърва започва да се развива и може дори да не се развие по начина, по който хората си представят сега, така че възможностите и рисковете за психичното здраве, които описваме тук, се основават предимно на прогнози. Една от възможностите е метавселената да продължи да глобализира света и да направи онлайн връзките още по-достъпни, реални и значими. Освен това обещанието на метавселената е да осигури свят, в който потребителите имат думата и решенията се вземат демократично, като по този начин се създава място, което може да се чувства по-безопасно, по-справедливо и по-приятелско от "реалния свят" и сегашния интернет.

### Рискове

Метавселената може да носи рискове и за психичното здраве. Заради усещането за реалност на този онлайн свят хората може да са по-малко мотивирани да създават контакти в своята физическа общност, на работа или в училище, което ги прави по-самотни, когато осъзнаят, че виртуалната реалност не може да замени напълно физическата. Освен това един дигитален свят, в който потребителите са участници и границите между игрите, социалните медии и работата стават все по-неясни, може да доведе и до по-нататъшно заличаване на границите между работата и личния живот, което може да доведе до умора и прегаряне.

## 1.2. Работа в дигиталния свят

В тази подглава изследваме въздействието на дигитализацията върху света на труда, като се позовава главно на работата от разстояние, работата в дигитални платформи и управлението на работниците с изкуствен интелект (ИИ).

Дистанционната работа е практика на работа от разстояние с помощта на информационни технологии. Тя има важна и нарастваща роля на работното място и оказва значително въздействие върху здравето, безопасността и благосъстоянието на работниците.

Работа в дигитална платформа е всяка платена работа, извършвана чрез, на или с посредничеството на онлайн платформа. Онлайн платформите са онлайн пазар, работещ с дигитални технологии, които улесняват съчетаването на търсенето и предлагането на работна ръка. Примери за това са услугите за доставка на храна и услугите за превоз на пътници.

Управлението на работниците с изкуствен интелект се отнася до система, която събира данни, често в реално време, от работното място, за работниците и тяхната работата, които след това се подават към система, базирана на изкуствен интелект. Тази система взема автоматични или полуавтоматични решения или предоставя информация на лицата, вземащи решения (например ръководители на човешки ресурси, работодатели и понякога работници), по въпроси, свързани с управлението на работниците и работните процеси. Тези решения могат да

включват оценка на работата на работниците, наблюдение на дейностите на работниците и даване на препоръки за това как да се предотвратят рисковете за здравето.<sup>4</sup>

## Работа от разстояние

### Възможности

Когато е организирана и провеждана правилно, работата от разстояние може да бъде полезна за психичното здраве и социалното благополучие. Тя може да подобри равновесието между професионалния и личния живот, да намали времето, отделяно за придвижване до работното място и да предложи възможности за гъвкава организация на работата. (21) Тя може също така да повиши ефективността и продуктивността. (22)

### Рискове

От друга страна, доказано е, че работата от разстояние оказва значително въздействие върху организацията на труда. Нарастващата гъвкавост може да доведе до това, че работниците ще бъдат постоянно на разположение, което често води до размиване на границите между професионалния и личния живот и допринася за проблеми с психичното здраве на работниците, като например прегаряне, свързан с технологиите стрес (технострес), психично претоварване и умора. Трудностите, свързани с комуникацията, могат да затруднят работниците да разберат поставената задача, което допълнително води до стрес. Някои работници могат да усетят последиците от социалната или професионална изолация, дължаща се на намалената комуникация с колегите и ръководството. Работещите от дома, са склонни да работят по-дълго време в сравнение с времето, когато работят в помещенията на работодателя, отчасти защото времето за пътуване до работното място се замества с работни дейности, а също и поради промени в работните навици и размиване на границите между платения труд и личния живот. (21) Освен това в контекста на работата от разстояние може да отнеме повече време на ръководителите да забележат потенциално проблемни ситуации или влошаване на благосъстоянието на служителя.<sup>5</sup>

## Работа в дигитална платформа

### Възможности

Литературата и доказателствата за възможностите, които работата в дигитална платформа носи за здравето, са доста оскъдни. Като цяло е ясно, че икономиката на платформите е довела до създаването на работни места и доходи за работници, които обикновено срещат проблеми при навлизането си на пазара на труда. Примери за това са новопристигналите, които не говорят местния език, но лесно биха могли да започнат работа в платформата, която не изисква познаване на местния език, като например доставка на колети. Проучванията посочват също така възможностите, които работата в дигитални платформи предоставя на хората с увреждания, тъй като тя (до известна степен) им позволява самостоятелно да контролират работния си график и да създават индивидуални системи за работа, достъпни за хората с увреждания. (23) Освен това работата в дигитална платформа

---

<sup>4</sup> Например ИИ може да се използва за точно и в реално време идентифициране на стреса при работниците чрез техните писмени и речеви модели. Използването на носими устройства с контрол от ИИ може да открие признаци на стрес.

<sup>5</sup> Мениджърите трябва да поставят ясни очаквания по отношение на безопасността и здравето при работа (БЗР) на работещите от разстояние и да наблюдават БЗР във виртуалните екипи. Мениджърите трябва да участват в редовна комуникация, ориентирани към БЗР, например като отделят специално време във виртуалните срещи за обсъждане на безопасността и благополучието. <https://osha.europa.eu/en/publications/telework-and-health-risks-context-covid-19-pandemic-evidence-field-and-policy-implications>

предлага гъвкавост по отношение на това кога, как и къде да се работи, а това може да представлява възможност за работа за хората, които се грижа на някого (майки на малки деца, болногледачи и пр.). В същото време много от работните места, предлагани в платформената икономика, често са били извършвани до голяма степен в сивата икономика (например домашна работа и работа на майстори). В този смисъл работата в платформите може да представлява отличен път в борбата с недекларирания труд, който може да предостави възможности за подобряване на безопасността и здравето на работното място и условията на труд, тъй като позволява на съответните органи да достигнат до онези работници, които преди това са били невидими. (23)

### Рискове

От друга страна, несигурните условия на труд, включително ниски доходи, нередовно работно време, липса на автономия и контрол, несигурност на работното място, нетрадиционни работни места и липса на колективно представителство - типични конотации на работата в дигитални платформи - могат да имат отрицателно въздействие върху физическото и психичното здраве и благосъстояние на работещите в платформите. (23)

Повечето работещи в платформи изпитват стрес заради условията, в които работят (като например да са на разположение в кратък срок, липса на контрол върху работата, професионална изолация, размиване на професионалния и личния живот, несигурни доходи или липса на колективен глас), и заради начина, по който се разпределят, наблюдават и оценяват задачите (алгоритмично управление и дигитално наблюдение). Работещите в платформите често зависят от това дали имат добра репутация и положителни отзиви, за да им бъде възложена работа. Необходимостта да поддържат добър рейтинг по всяко време, както и да се справят с последиците от лош рейтинг, може да бъде много стресираща за работещите в платформата.

По подобен начин платформите разчитат на редица побутвания и стимули ("геймификация"), които имат за цел да насърчат работещите в платформите да бъдат на разположение за работа за по-дълги периоди от време (като например Uber, който насърчава работещите да останат онлайн, вместо да се изключват) или да работят по-бързо (като например работещите получават заплащане въз основа на броя на извършените доставки, а не на броя на отработените часове), а това може да има отрицателно въздействие върху психичното здраве.

### **Изкуствен интелект за управление на работниците**

#### Възможности

Възможностите и ползите за работниците (и тяхното психично здраве) не са ясни, докато възможните рискове са очевидни.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Ако управлението на работниците с изкуствен интелект се прилага по прозрачен, безопасен и етичен начин, то би могло да има подпомагаща функция за ръководството и представителите на работниците за оптимизиране на организацията на труда, като същевременно предоставя информация, която е полезна за идентифициране на проблеми, свързани с безопасността и здравето при работа (БЗР), включително психосоциални рискове, и области, в които са необходими интервенции в областта на БЗР, като намалява излагането на различни рискови фактори, включително тормоз и насилие, и предоставя ранни предупреждения за опасни ситуации, стрес, здравословни проблеми и умора във връзка със задачите и дейностите, извършвани от работниците. Системите за ИУМПС могат също така да предоставят индивидуално съобразени съвети в реално време, които биха повлияли на поведението на работниците с цел подобряване на тяхната безопасност и здраве. Следователно AIWM може да подпомогне основаната на доказателства превенция и усъвършенстваната оценка на риска на работното място, както и по-ефективните, основани на риска, целенасочени инспекции по БЗР. <https://osha.europa.eu/en/publications/artificial-intelligence-worker-management-overview>

## Рискове

Изкуственият интелект и дигиталните технологии, използвани за управление на работниците (например чрез засичане на продължителността на почивките им за ползване на тоалетна и информиране на работниците, когато алгоритъмът прецени, че почивките им са твърде дълги), могат да доведат до непропорционално и незаконно наблюдение и мониторинг на работниците, нарушавайки тяхното достойнство и неприкосновеност на личния живот. Когато работниците са наясно, че са постоянно наблюдавани и че тяхното представяне се оценява, те могат да откажат да правят почивки, когато е необходимо, и могат също така да пренебрегнат социалните контакти с други колеги, което може да ги накара да се чувстват самотни и изолирани. Освен това някои системи създават пълен профил на професионалното представяне на човек, който е видим за колегите. Заедно с намалените взаимодействия с връстници това може да създаде опасна и конкурентна среда, вместо такава на общност и споделена отговорност. Подобен климат и натиск могат да доведат до тревожност, стрес, ниско самочувствие и тормоз на работното място и изнудване. (24)

Инструментите с изкуствен интелект, използвани за наблюдение на здравето на работниците, могат да подкопаят свободата и автономността на хората. Бързото развитие на технологии като носими устройства и биометрични технологии, които стават все по-усъвършенствани и достъпни, ще даде възможност на работодателите да наблюдават своите работници по все по-натрапчив начин. Загриженост буди "нарастващият импулс" за идентифициране на емоции и други състояния като изтощение и нива на концентрация въз основа на външни белези. Тази тенденция да се идентифицират психичноздравни проблеми изключително въз основа на биометрични фактори, без да се отчита по-широкият контекст и спецификата на индивидуалните преживявания, представлява тревожно развитие.

## 1.3 Грижа за психичното здраве в дигиталния свят

### **Възможности**

Дигиталните технологии се използват все повече, за да помогнат на хората да постигнат по-добро психично здраве, и бавно се превръщат в стандартна част от грижите за психичното здраве по света. Тази тенденция се засили по време на пандемията COVID-19, когато потребителите на услуги и доставчиците търсеха начини за предоставяне и достъп до психиатрична грижа в условията на социални ограничения.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Най-забележителното въздействие на пандемията върху услугите за психично здраве беше бързото разширяване на виртуалните (т.е. предоставяни по телефона и чрез видеоконференции) услуги за психично здраве. Проучванията на това разширяване на обхвата на виртуалните срещи за психично здраве показват, че преминаването към виртуални срещи често е отнемало няколко седмици. Виртуалните услуги за психично здраве привлякоха голям процент потребители на услуги, за които това беше първото използване на виртуални здравни услуги, дори в здравни заведения, в които преди това са се предлагали виртуални услуги. Много лица и доставчици на здравни услуги бързо възприеха дигиталните психично-здравни интервенции (ДПЗИ) за предоставяне на психично-здравни услуги при запазване на протоколите за физическо отдалечаване по време на пандемията COVID-19. Организационните политики и държавните закони се промениха, за да се съобразят с необходимостта от предоставяне на здравни услуги от разстояние, като например позволиха на лекарите да предоставят дистанционни услуги от дома (СЗО, Преглед на и препоръки за по-достъпни дигитални услуги за психично здраве).

Доказателствата за дигиталните подходи в подкрепа на психичното здраве са убедителни, особено подходите за самопомощ и телемедицината в частност показват силни ползи, включително в страните със средни доходи. (25)

*Тъй като рисковете, свързани с дигитализираната грижа за психичното здраве, са общи за всички технологии, организирахме тази подглава по малко по-различен начин от първите две. Ще започнем с възможностите за всяка технология и ще завършим с общите рискове.*

### **Телездраве (дистанционна терапия)**

Дистанционната терапия, например чрез безопасни видеоплатформи, може да предложи устойчиво решение на хроничния проблем с ограничения достъп до психиатрични грижи. Тя може да помогне на службите да преодолеят географските бариери и да използват наличната работна сила по-ефективно чрез дистанционни консултации, прехвърляне на задачи и подкрепено самоуправление.

Освен това телемедицината може да улесни хората, които имат проблеми с физическото посещение на терапията, например поради времето/разходите за пътуване, възприеманата стигма или поради проблеми с (психичното) здраве, като например социална тревожност или хронична умора. Телемедицинските услуги правят възможно включването в терапията на членове на семейството, които живеят далеч един от друг, а също така позволяват непрекъснатост на грижата, когато някой е временно възпрепятстван, болен или в болница. Друго предимство на дистанционната терапия е, че проблемите на психичното здраве могат да се решават в реално време, на местата и в моментите, когато те естествено се появяват. Например видеотерапията може да работи добре при някои случаи на натрапчиво поведение в домашна среда. Освен това виждането на някого в домашната му среда може да даде на терапевта много повече информация за това как се справят и по този начин може да подобри възможността му да помогне. И накрая, дистанционната терапията дава възможност за по-гъвкав контакт, например три 15-минутни сесии вместо една 45-минутна сесия седмично, което може да е по-ефективно при някои проблеми и да се впише по-лесно в ежедневието.

### **Дигитални приложения за психично здраве**

Дигиталните приложения (като приложения за мобилен телефон или програми за настолен компютър) могат да се използват в подкрепа на терапията (с домашна работа или психообразование), когато се съчетават с терапия лице в лице или се предоставят с подкрепата на треньор/терапевт. Те могат да бъдат самостоятелно използвани, като по този начин осигуряват възможност за по-обща превантивна подкрепа на по-широка аудитория. Основна полза от дигиталните приложения за психично здраве е повишаването на достъпа до психичноздравна грижата.<sup>8</sup> Ценовата достъпност на дигиталните приложения за психично здраве, в сравнение с консултациите лице в лице, допълнително улеснява достъпа до информация и подкрепа за широка и разнообразна аудитория. Това увеличава потенциала им за превенция на проблемите с психичното здраве. Например приложенията за психично здраве със самонасочване могат да се използват от работодатели за насърчаване на доброто психично здраве на служителите, от училищата за учениците или от здравните застрахователи за техните клиенти. Те могат да се използват анонимно, което помага на хората, които са възпрепятствани от стигма или различни предразсъдъци, да потърсят помощ, информация или подкрепа. Освен това увеличаването на броя на хората, които работят върху психичното си

---

<sup>8</sup> Според Европейския алианс за свързано здравеопазване в операционните системи на Apple и Android има над 380 000 здравни приложения, като около 20 000 от тях са насочени към психичното здраве.

здраве чрез тези приложения, може да намали стигмата, свързана с проблемите на психичното здраве.

И накрая, като се имат предвид големите групи от хора, до които достигат приложенията за психично здраве (и чатботовете и социалните медии), събраните данни могат да допринесат за по-добро разбиране на психичните страдания, което може да подобри (превантивните) интервенции в областта на психичното здраве.

### **Лесна комуникация и обмен на данни чрез приложения/чатове/платформи между здравните специалисти**

С преминаването към грижа в общността, грижата в мрежа и комуникацията между специалистите стават все по-важни. През последните години бяха разработени много нови дигитални инструменти за безопасна комуникация и споделяне на информация между различни специалисти в областта на здравната грижа и благосъстоянието и/или неформални поддръжници в общността, със и около човека, който се нуждае от подкрепа. Ако се прилагат добре, тези технологии улесняват по-добра интегрирана грижа.

### **Лесна комуникация и обмен на данни чрез приложения/чатове/ платформи между хората, нуждаещи се от грижа, и здравните специалисти/служби**

През последните години се развиват дигитални приложения/платформи, чрез които хората могат да имат достъп до личните си здравни данни и лесно да общуват с доставчиците на здравни услуги. Възможността за достъп до личните здравни данни, личното решение кой друг може да има достъп до тях, възможността да се правят подобрения и допълнения към информацията и да се поема инициатива за получаване на помощ, позволява на хората да играят по-активна роля в собственото си лечение. Особено когато става въпрос за психично здраве, усещането за автономност и самостоятелност и поемането на активна роля в избора на подкрепа често е важна стъпка в личното възстановяване. Дигиталните инструменти могат да играят роля за улесняване на този процес.

### **Персонализирана грижа**

По-големият обмен на информация, способността на инструментите/приложенията да се запознават с предпочитанията на своите потребители и персоналният интерфейс дават възможност за разработване на алгоритми, които се учат как да предоставят най-подходящите грижи. Например, както Netflix и Spotify могат да предвидят каква музика и филми харесват, едно приложение за психично здраве може да научи, че хората, които обичат да използват водена медитация, могат да се възползват и от психообучение за това как да се отпуснат. Във взаимодействие с потребителя и неговите психичноздравни поддръжници предложенията от дигиталните алгоритми могат да се използват за проучване на нови решения или за определяне на това кои интервенции биха могли да помогнат в най-голяма степен.

### **Виртуална реалност и метавселена**

Виртуалната реалност може бързо да пренесе хората в различна среда. Това може да бъде полезен инструмент в терапията, например като помогне на хората да се изложат на ситуации/предмети/животни, от които се страхуват, по безопасен начин. Виртуалната реалност може да се използва и за обратното: за релаксация, като осигурява временно бягство от стресиращата работна/училищна/домашна среда.

Метавселената може да се разглежда като комбинация от виртуална реалност и телездравеопазване: да видите терапевта си или други потребители на услуги във виртуална реалност (често под формата на аватар) може да ви накара да се чувствате доста сходно до това



да ги видите в реалния живот. Виртуалната реалност предлага следните предимства: средата може да се контролира (например за намаляване на стимулите); не е необходимо потребителите на услуги и специалистите да пътуват, за да се срещнат помежду си.

### Гейминг

Игровите дигитални инструменти бързо стават все по-популярни в грижите за психичното здраве. Добавянето на игрови елемент - например чрез приложение - може да помогне за повишаване на ангажираността на потребителите на услуги и за подобряване на придържането към здравословно поведение. За много хора тренирането на нови навици и правенето на по-здравословни избори е по-лесно, когато е направено така, че да бъде забавно, или когато има състезателен елемент. През последното десетилетие игровизацията е прилагана за лечение на разстройства на настроението, тревожност, злоупотребата с вещества, разстройства на съня и сериозни психичноздравни проблеми. Въпреки че мнозина я възприемат като обещаваща нова област, технологията все още е много млада и е необходима много работа, за да се открият най-ефективните и достъпни елементи на гейминга<sup>9</sup>.

## Рискове

### Трудности при преценката на необходимостта от грижа лице в лице и дигитални грижа, както и при доказването на стойността двете (дигиталната грижа е често по-евтина).

Един от единодушно признатите рискове е, че дигитализацията на психиатричната помощ може да намали човешката връзка и състраданието, които са незаменими за предоставянето и преживяването на грижа, подкрепа и възстановяване. Грижата не е просто изпълнение на задачи, тя е и емоция. Тя е основна част от човешките взаимоотношения и е изключително сложно социално взаимодействие. (26) Въпреки че видеоразговорите и метавселената могат да заменят част от междуличностните взаимодействия, много хора все още смятат, че това е различно от контакта лице в лице. Трудна и лична е преценката дали контактът лице в лице или виртуалният контакт е по-подходящ, като се имат предвид обстоятелства като лични предпочитания, потребности, свързани с психичното здраве, налични финанси, географска достъпност, достъп до технологии<sup>10</sup>, достъп до безопасно пространство за провеждане на видеоразговори<sup>11</sup> и др.

Дигитализацията на отношенията, свързани с грижа, може да доведе и до липса на ангажираност. Връзките през дигитални платформи водят до по-слаби връзки с обекти и лица. Това - вярно за социалните медии - изглежда валидно и за дигиталните платформи за предоставяне на психично здраве. Връзката доставчик-потребител в много дигитални платформи често не съществува или е ограничена, което отразява дигиталните взаимоотношения в по-широк смисъл (преждевременното прекратяване на терапията с електронен консултант през дигитален портал за психично здраве отразява лекотата на "разприятеляване" на познат във Facebook или блокиране на някого в Instagram или Twitter). (27) Един по-традиционен модел на предоставяне на услуги би могъл да насърчи ангажираността на потребителите чрез подкрепяща отчетност.

<sup>9</sup> Включително изследвания, насочени към намаляване на рисковете и обучение на професионалисти в областта на психичното здраве и потребители на услуги за оптимално използване на игровизация.

<sup>10</sup> Например, някои платформи за телездравеопазване не са достатъчно достъпни за хора с увредено зрение или слух.

<sup>11</sup> Някои хора нямат сигурно, лично пространство у дома или на работното място, където да могат да провеждат видеоразговори или да работят върху психичното си здраве в дигитален вид.



### Ограничен контрол на качеството на новите дигиталните услуги и новите участници

Важен проблем по отношение на много дигитални технологии в областта на психичноздравната грижа е липсата на доказателства за тяхната ефикасност и ефективност. От над 1000 публично достъпни приложения, насочени към уелнес и управление на стреса през 2020 г., само 2 % са имали изследвания в тяхна подкрепа. (28) Дори когато са налице, качеството на доказателствата е било ниско. Това отчасти е свързано с фактори като бързото развитие на технологиите, бавните срокове за генериране на доказателства и трудността да се тестват дигиталните технологии за психично здраве в съответствие със строгите изисквания за качество на провеждане на изследвания (например чрез рандомизирано контролирано изпитване). (29)

Ако информацията, която хората получават, не е надеждна и научно проверена, тя може да се окаже недостатъчно достоверна и по този начин да подкопае както здравните резултати, така и доверието на потребителите на услуги в областта на психичното здраве.

Има конкретни случаи, които ясно илюстрират тази проблематика, като например случаят с чатбот за съвети за деца, популяризиран от националната здравна система на Обединеното кралство, който не успява да регистрират сексуално насилие. (26) Това поражда загриженост относно безопасността на дигиталните технологии, възможността да им се доверим. Също така повдигат въпроса за това кой трябва да носи отговорност, когато нещата се объркат.

### Риск от изтичане на данни или други нарушения на неприкосновеността на личния живот на хората

Най-често споменаваните в научната литература рискове, свързани с дигиталните технологии за психично здраве, се отнасят до неприкосновеността на личния живот, поверителността и сигурността на данните и информацията на потребителя. Нарушения на неприкосновеността на личния живот вече са наблюдавани при няколко дигитални инструмента за психично здраве, като например мобилни здравни приложения, носими устройства и потребителски невротехнологии.

От решаващо значение е да се гарантира, че дигиталните данни, събрани за целите на психичното здраве, не се използват повторно за наблюдение или не се продават с цел печалба/маркетинг, тъй като всяка липса на доверие или прозрачност в такава система ще подкопае смислената ѝ употреба. (30)

Канадски преглед на най-популярните мобилни приложения за психично здраве в магазина за приложения на Apple и магазина на Google Play установява, че по-голямата част от наличните в търговската мрежа приложения не включват политика за защита на личните данни или условия на употребата им, начинът на разписване на съществуващите политики често е неразбираем за широката общественост и много от съществуващите политики за защита на личните данни посочват, че информацията за потребителите може да бъде споделяна с трети страни.<sup>12</sup> Тези слабости в областта на неприкосновеността на личния живот включват незаконен достъп от страна на трети страни до поверителна информация, свързана с пациентите, киберпрестъпления и случайно изтичане на данни. Сигурността на данните и слабото гарантиране на неприкосновеността на личния живот вероятно ще имат отрицателен ефект на

<sup>12</sup> В популярните магазини за приложения за смартфони бяха търсени комбинации от ключовите думи "track" (проследявам) и "mood" (настроение) и техните синоними. Първите 100 приложения от всяко търсене бяха оценени по критериите за включване и изключване. Robillard, J. M. et al. "Availability, readability, and content of privacy policies and terms of agreements of mental health apps" (Наличност, разбираемост и съдържание на политиките за поверителност и условията на споразуменията на приложения за психично здраве). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6430038/>

снежна топка върху доверието на потребителите на услуги и връзката лекар-ползвател. Такива рискове при обмена на данни са важно съображение, като се има предвид пресичането на търговските интереси и интересите на общественото здраве в дигиталното пространство.<sup>13</sup> По този начин са налице ясни етични проблеми. (31)

Освен това изтеклите данни могат да се използват за дискриминация, например в контекста на застраховането, заетостта, жилищното настаняване, кредитния рейтинг.

Увеличеният обмен на информация между здравните специалисти и служби също засилва риска от изтичане на данни. Дори ако системите са сигурни, злоупотреба със системата или човешки грешки при спазването на протоколите могат да доведат до изтичане на данни. Колкото повече данни се споделят в световен мащаб, толкова по-голям е шансът нещо да се обърка. Освен това хората могат да допуснат грешки със собствените си здравни данни.

Ако не се обърне внимание на въпросите, свързани с неприкосновеността на личния живот, това би могло да повлияе на желанието на хората да разкрият своето страдание. Ако данните не са достатъчно защитени, следователно има риск тяхната конфиденциалност да бъде нарушена, се очаква да възникнат множество отрицателни последици от недоверието на потребителите на услуги. (32) Първо, може да се загуби доверието на потребителите на услуги в техния доставчик на грижа. Второ, очаква се перспективата за нарушаване на неприкосновеността на личния живот и уязвимостта на сигурността да намали използването на дигиталните технологии за психично здраве.

#### **Засилване на индивидуалистичните възгледи за психичното здраве и превръщане на социалните фактори в невидими**

Друга причина за безпокойство е тенденцията много технологични подходи, като например персонализираната грижа, да бъдат основно насочени към откриване на проблем и диагностицирането му, с акцент върху индивида, за когото е установено, че се нуждае от експертна помощ. Тази доминираща рамка омаловажава значението на социалната мрежа и междуличностните отношения за психичноздравните проблеми и процесите на възстановяване, което прави невидими на социалните детерминанти на психичното здраве и значението на общностите. (26)

#### **Прекалено разчитане на технологиите и нереалистични очаквания**

На макроравнище преувеличаването на доказателствата за технологичния напредък може да промени начина, по който се насочва финансирането, и да отклони ресурси от местата, където те са най-необходими. Това увеличава възможността технологиите да монополизират ограничените ресурси. (26)

Освен това нереалистичните очаквания за денонощна достъпност на доставчиците на здравни услуги чрез имейли или текстови съобщения биха могли да представляват допълнителна тежест за здравните специалисти.

---

<sup>13</sup> В кръстосано проучване на 36 приложения за депресия и отказване от тютюнопушене с най-висок рейтинг (Huckvale и др., 2019 г.) 80% от приложенията предават потребителски данни на Facebook и Google, но само 40% от тези приложения оповестяват това в политиката за поверителност. Това е още по-обезпокоително, като се има предвид, че много потребители не четат политиките за поверителност на приложенията.

## 2. Неравномерно разпределение на рисковете и възможностите

Както беше посочено в предходните страници, дигитализацията носи както рискове, така и възможности за психичното здраве. Целта на политиките, иноваторите, гражданите и публичните институции по целия свят през следващите години е да намерят начин да извлекат максимално количество ползи и възможности и да намалят вредите и рисковете. Също толкова важно обаче е те да се уверят, че тези възможности са равномерно и справедливо разпределени сред населението и че дигитализацията не увеличава съществуващите неравенства или не създава нови. В следващите два раздела ще се спрем конкретно на тези два риска.

### 2.1 Появата на нови неравенства: дигиталното разделение

Дигиталното разделение описва явлението, при което технологиите не са еднакво достъпни за всички социални групи. Първото, основно "дигитално разделение" се отнася до въпроса за достъпа (наличие на интернет връзка, наличие на компютър или смартфон) и достъпността (достъпът до интернет може да бъде непосилно скъп за някои групи от населението). Равният достъп обаче не означава равни възможности: бързата интернет връзка и наличието на хардуер не водят далеч, ако не разполагате и с качествено съдържание и дигитална грамотност, необходими за превръщането на тази връзка в портал на възможностите. (33)

Разликите в достъпа до информационни и комуникационни технологии (ИКТ) и в уменията за ползването им, особено между децата в добро социално-икономическо положение и тези в неравностойно положение, както и между жителите на селските и градските райони, отдавна са в центъра на обществената политика. Изразът "дигитално разделение" е въведен, за да се подчертае фактът, че подобни различия могат да застрашат социалното и националното единство. Те възпрепятстват пълноценното участие в работата и намаляват политическата ефективност на групите от население, които са останали от аналоговата страна на разделениято. (34)

Това е много по-голям проблем от просто проблем с технологиите. Това е проблем, свързан със социалните детерминанти на психичното здраве. Когато дигиталната пропаст застава на пътя на получаването на качествено образование, това е и пропаст в познанието.<sup>14</sup> Когато тази пропаст пречи на посещението при лекар, това е разделение в областта на здравето и благосъстоянието. Когато пречи на придобиването на умения и на конкуренцията за работни места, това е разделение на възможностите. (33) Когато пречи да се защитите от фишинг, кражба на самоличност, злоупотреба и маркетинг, това е разделение по отношение на безопасността и сигурността. Оттук следва, че неравномерното разпределение на материалните, културните и когнитивните ресурси за използване на тези възможности може да затвърди и дори да изостри съществуващите различия в статуса.

Пропуските в достъпа до дигитални технологии и в компетентността са не само ситуационни, но и системни по своя характер. Те трябва да бъдат преодоляни, преди да можем да извлечем всички ползи от дигитализацията. (35)

Стратегии за дигитално приобщаване - като например субсидиране на закупуването на оборудване, подкрепа за фактуриране на интернет и обучение за подобряване на дигиталната грамотност - може да са необходими, за да се предотврати изключването на хората както от

---

<sup>14</sup> Една трета от децата в училищна възраст в света (или 463 милиона ученици) не са имали достъп до дистанционно обучение по време на пандемията. [УНИЦЕФ](#).

дигитализираните здравни и социални услуги, така и от обществото като цяло. Решаването на проблема с дигиталното равенство обаче може да означава също така да се гарантира, че хората имат достъп до изцяло "недигитални" ресурси за тези, които не желаят или не могат да използват дигитални технологични подходи към грижата и подкрепата. (26)

От решаващо значение е също така да се осигури допълнителна, специално пригодена подкрепа за групите от населението, които са особено уязвими към рисковете на дигитализация (например деца и млади хора), или за тези, които са изложени на по-висок риск от дигитално изключване или измама чрез маркетинг/фишинг и т.н. (например някои хора, които изпитват психически стрес или възрастни хора). Проучванията в страни с високи доходи показват, че хората, живеещи с психични проблеми - включително хората, пребиваващи в заведения за дългосрочна грижа - са изправени пред повишен риск от дигитално изключване поради материални лишения и намалени възможности да използват или да се обучават в областта на информационните технологии или интернет. (25)

## 2.2 Засилване на съществуващите неравенства

Потенциалът за алгоритмично пристрастие или дискриминация е добре документиран: някои дигитални технологии за психично здраве се захранват от модели за машинно обучение, които могат да затвърдят съществуващите пристрастия и да създадат рискове от алгоритмична дискриминация. Обществената дискусия в тази област често се фокусира върху половото, расовото и социално-икономическото неравенство. Скорешни проучвания (26) също разглеждат ИИ и алгоритмичните технологии, които затвърждават съществуващата дискриминация, основана на психичното здраве и уврежданията.

Един от отговорите на пристрастните алгоритмични системи е да се съсредоточат върху създаването на непристрастни набори от данни. Наборите от данни могат да бъдат направени по-разнообразни, за да се уловят различни човешки преживявания. Това би позволило да се избегнат отрицателните последици за хората, които поради различната човешка и обстоятелствена комплексност в живота си се считат за "статистически отклонения", за които алгоритмичните системи за вземане на решения не са пригодени. (26) Друго решение е алгоритмите да се обучават върху по-малки подгрупи от конкретни субпопулации или общности. За да се създадат представителни набори от данни, хората от маргинализирани общности (например расови малцинства или хора с психосоциални увреждания) трябва да бъдат включени в проектирането и разработването на дигитални технологии, в противен случай няма да могат да се възползват от тях.<sup>15</sup>

## **3. Визия на Европа за психично здраве: психосоциален подход, основан на човешките права, като водещ принцип**

Дигитализацията е тук, за да остане и има много предимства за психичното здраве. Тя обаче носи и значителни рискове, включително засилване на съществуващите неравенства и създаване на нови.

---

<sup>15</sup> Това е особено важно да се вземе предвид, когато се работи за по-справедлив достъп до дигитални интервенции в областта на психичното здраве, тъй като белите хора, и особено белите възрастни жени на млада и средна възраст, обикновено са свръхпредставени в изследователските проучвания. <https://www.nature.com/articles/s44159-021-00003-1.pdf?proof=tr+>

Ето защо е жизненоважно държавите и Европейския съюз да изготвят политики и разпоредби, които да увеличат "равните възможности", които дигитализацията носи, и да намалят рисковете, особено за групите, които вече имат по-малко шансове в живота.

Възможна стратегия за противодействие на риска, свързан с дигитални технологии, е да се измести акцентът от самата технология към въпроса кой има полза от навлизането на тези технологии и - може би по-важно - кой няма полза или е в по-лошо положение заради тях. (26)

Дигитализацията не трябва да се разглежда като самоцел, а по-скоро като средство за постигане на определена цел. Средство за постигане на по-здравео психично общество, по-голяма автономност и самостоятелност по отношение на собственото ни психично здраве и подходяща грижа за психичното здраве. Новите технологии следва да бъдат рамкирани в по-широка картина, като например "повишаване на човешкото благосъстояние и овластяване на гражданите", отвъд това технологиите просто да бъдат печеливши, законни и безопасни. Това е особено важно, като се имат предвид комерсиалните интереси.

Смятаме, че това може да се постигне чрез възприемане на психосоциален модел за разбиране на психичното здраве и чрез следване на ценностно ориентиран подход, основан на правата на човека, като основна насока. Трябва да търсим начини технологиите да насърчават и защитават правата на човека (като правото на здраве, правото на неприкосновеност на личния живот, забраната на дискриминацията) и трябва да погледнем по-широко, като обърнем внимание на социално-икономическите и екологичните детерминанти на психичното здраве. Съвместното създаване е от съществено значение: изследвания, които активно включват потребителите на психичноздравни услуги в разработването, проектирането и прилагането на технологиите - както и в тяхното управление - ще помогнат да се гарантира, че технологиите им дават възможност, а не ги обезсилват.

"Права на човека по дизайн"<sup>16</sup> (Human rights by design) представлява нов подход към проектирането, който гарантира, че правата на човека са включени във всички елементи на технологиите и разработването на ИИ. Правата на човека по дизайн могат да бъдат възприети от правителства и участници от гражданското общество, включително от тези, разработващи технологии и предприятия. (26)

"Възможни са сериозни отрицателни последици, ако етичните принципи и задълженията за спазване на правата на човека не са приоритетни за тези, които финансират, проектират, регулират или използват технологиите на изкуствения интелект за здравеопазване".

Световна здравна организация

---

<sup>16</sup> В Оксфордския наръчник по етика на изкуствения интелект се посочват четири стълба на правата на човека при проектирането: 1. Проектиране и обсъждане - системите следва да бъдат проектирани по начин, който е съвместим с правата на човека, и следва да включват обществени консултации, за да се идентифицират правилно всички рискове за правата на човека и стратегии за смекчаването им. Оценка, изпитване и оценяване - технологиите следва да бъдат оценявани, изпитвани и оценявани по постоянен начин спрямо принципите и задълженията в областта на правата на човека 3. Независим надзор, разследвания и санкции - следва да има стабилни агенции за регулаторен надзор, които да могат да провеждат разследвания и да налагат санкции за потенциални или действителни нарушения на правата на човека, произтичащи от технологиите 4. Проследимост, доказателства и доказване - системите трябва да бъдат проектирани така, че да осигуряват възможност за проверка от независими надзорни агенции, например чрез изготвяне, поддържане и сигурно съхранение на проектна документация, доклади от изпитвания и оценки.

## 4. Превръщане на визията в действие

Как можем да превърнем тази визия в реалност? Ще разгледаме този въпрос за всяка от трите области. Но първо ще направим преглед на ключовите промени в политиките, които вече се осъществяват на равнище ЕС.

### 4.1 Основни промени в политиките на Европейския съюз

Един от водещите приоритети на Европейската комисия за периода 2019-2024 г., заложен в политическите насоки на председателя на Комисията Урсула фон дер Лайен, е "Европа, пригодена за дигиталната ера". От този общ приоритет произтичат няколко области на действие. На 19 февруари 2020 г. Комисията публикува различни документи, с които да продължи изпълнението на стратегията си за дигитализацията. В [съобщението "Формиране на дигиталното бъдеще на Европа"](#) се определят приоритетни действия в три направления: 1) технологии, които работят в полза на хората; 2) справедлива и конкурентоспособна икономика; 3) отворено, демократично и устойчиво общество. Изкуственият интелект е включен в първото направление, стратегията на Европейския съюз за данните - във второто, а предложението за електронните здравни досиета - в третото. В същия ден Европейската комисия публикува и [съобщението "Европейска стратегия за данните"](#) и бялата книга ["Изкуственият интелект - европейски подход за високи постижения и доверие"](#).

През декември 2020 г. Европейската комисия предложи две законодателни инициативи за усъвършенстване на правилата, уреждащи дигиталните услуги в ЕС: [Законодателен акт за цифровите услуги](#) (ЗЦУ) и [Законодателен акт за цифровите пазари](#) (ЗЦП), които влязоха в сила съответно на 16 и на 1<sup>st</sup> ноември 2022 г.

Заедно те представляват единен набор от нови правила, които ще се прилагат в целия Европейски съюз, за да се създаде по-безопасно и по-отворено дигитално пространство.

ЗЦУ и ЗЦП имат две основни цели:

1. да създадат по-безопасно дигитално пространство, в което основните права на всички потребители на дигитални услуги са защитени;
2. да се създадат равнопоставени условия за насърчаване на иновациите, растежа и конкурентоспособността както на единния европейски пазар, така и в световен мащаб.

Психично здраве Европа - като част от коалиция, ръководена от [фондация 5Rights](#), организация, която насърчава правата на децата в дигиталния свят - се застъпва за това тези политики да отчитат специфичните нужди на децата. Усилията ни се увенчаха с успех: Законът за цифровите услуги изисква от големите технологични компании да оценяват и намаляват рисковете за здравето и благосъстоянието на децата. Всички платформи трябва да гарантират безопасността на непълнолетните, да не ги насочват с реклами и да бъдат по-прозрачни. Това е важна стъпка към един по-безопасен за децата дигитален свят.

Друга важна промяна е [Законът за изкуствения интелект](#) ([Artificial Intelligence Act](#) - AIA) - предложение за европейски закон за изкуствения интелект (AI). Това е първият закон за ИИ на голям регулаторен орган в света. Законът разпределя приложенията на ИИ в три рискови категории. Първо, забраняват се приложения и системи, които създават неприемлив риск (като например управляваните от правителството социални оценки). Второ, високорисковите приложения (като например инструмент за сканиране на автобиографии, който класира кандидатите за работа) подлежат на специфични правни изисквания. И накрая, приложенията,

които не са изрично забранени или не са посочени като високорискови, до голяма степен остават нерегулирани.

Друго важно текущо развитие на ниво Европейски съюз е [предложението на Европейската комисия за въвеждане на Европейско пространство за здравни данни](#) (ЕПЗД).

Европейското пространство за здравни данни има за цел:

- Овластяване на хората по отношение на достъпа до личните им здравни данни и контрола върху тях.
- Улесняване на използването и обмена на здравни данни в целия Европейски съюз за целите на научните изследвания, иновациите, изготвянето на политики и регулаторните дейности с цел подобряване на качеството на здравните грижи, политиките и иновациите.
- Насърчаване на истински единен пазар за системи за електронни здравни досиета, съответни медицински изделия, включително приложения за уелнес, и високорискови системи за изкуствен интелект.

За постигането на тези цели Европейското пространство за здравни данни осигурява инфраструктури, правила, общи стандарти и практики и рамка за управление, като стимулира и гарантира първичното използване (на ниво отделен случай) и вторичното използване (на ниво население) на здравни данни.

Важно е да се отбележи, че ЕПЗД се отнася до *обмена на данни*, а не до тяхното *съхранение*. Няма да има европейска система, в която да се съхраняват всички европейски здравни данни. Вместо това ЕПЗД осигурява инфраструктура за безопасен обмен на данни между заинтересованите страни. Първичните данни се обменят само когато потребителите на услуги и здравните специалисти са съгласни с искането. Вторичните данни се обменят само в псевдонимизирана, криптирана и силно защитена форма.

Повече информация можете да намерите в карето по-долу.

#### **Фокус върху Европейското пространство за здравни данни**

Какво ще промени Европейското пространство за здравни данни в областта на психичното здраве?

- За потребителите на услуги ЕПЗД предоставя правото на електронен достъп до личните ви здравни данни и контрол върху тях. Можете да видите какво се записва от доставчика на услуги и кой има достъп до тази информация. Можете също така да предложите корекции в досието, да откажете достъп на определени лица или здравни специалисти до вашите данни или да поискате обмен на определена информация с други европейски доставчици на здравни услуги.
- За специалистите по психично здраве и доставчиците на услуги ЕПЗД изисква промени в инфраструктурата (възможност за свързване на електронните здравни досиета с приложения за лични здравни данни и с национални системи за обмен на данни) и готовност и техническа грамотност на специалистите, за да се увеличи наистина достъпът и контролът на хората върху собствените им здравни данни. Увеличеният обмен на данни вероятно ще сведе до минимум двойното администриране, но също така ще изисква услугите и специалистите да са на разположение, за да отговорят на исканията за данни.



- За компаниите, предоставящи системи за електронни здравни досиета и уелнес приложения, ЕПЗД въвежда засилен контрол на качеството в Европейския съюз под формата на сертифициране (за електронните здравни досиета) и доброволно етикетиране (за уелнес приложенията).
- За компаниите, изследователите и създателите на политики, които използват здравни данни, ЕПЗД предоставя правото да изискват вторични здравни данни от всички налични източници на данни (например доставчици на услуги, уелнес приложения и здравни регистри) в Европа. Национален орган за достъп до здравни данни разглежда искането и дава разрешение за обмен.
- За държавите това означава създаване на инфраструктури, които да свързват националните системи за обмен на данни с платформите HealthData@EU и MyHealth@EU, както и на управленски структури за преглед на исканията за данни, улесняване на безопасния обмен и подобряване на качеството на данните. Освен това се изисква участие в европейските структури за управление, за да се гарантира, че ЕПЗД е справедлива, честна, безопасна и ефективна.

В Психично здраве Европа (ПЗЕ) оценяваме положително целите на Европейското пространство за здравни данни и акцента, който се поставя върху увеличаването на участието на потребителите на услуги и тяхната собственост върху личните им здравни данни. Надяваме се, че увеличеният обмен на данни ще подобри качеството на услугите и ще намали административната тежест, която изпитват специалистите и доставчиците на услуги. Съгласни сме с предложените от ЕПЗД сертификати за качество на електронните здравни досиета и препоръчваме да се започне поне с доброволно етикетиране на уелнес приложенията, което да бъде силно насърчавано от Европейския съюз и държавите членки<sup>17</sup>.

Виждаме и някои моменти, на които трябва да се обърне внимание при по-нататъшното развитие на ЕПЗД:

- **Психичното здраве на фокус.** Тъй като ЕПЗД е инициатива, обхващаща цялото здравеопазване, а грижите за психичното здраве са само малка част от здравния сектор, съществува риск психичното здраве да бъде пренебрегнато. Грижите за психичното здраве изискват различни категории, процеси и инструменти от тези за физическото здраве. Например информацията за психичното здраве е особено чувствителна към стигмата и дискриминацията и изисква по-описателна информация, за да се обхване напълно ситуацията и страданието на човека. Ето защо е важно психичното здраве да получи фокуса и специалната позиция, която заслужава, при по-нататъшното разработване и прилагане на ЕПЗД.
- **Психосоциален подход.** Психичното здраве се влияе от много фактори и затова изисква широк фокус и разнообразни интервенции. За тази цел връзката между грижите за психичното здраве и социалната сфера и сферата на заетостта е от голямо значение. Тъй като ЕПЗД се фокусира само върху здравните грижи, съществува риск при неговото разработване да се създадат нови бариери между психично-здравната грижа и услугите за социална подкрепа, например за обмен на знания и сътрудничество. Ето защо, като се акцентира върху психичното здраве, следва да се подчертае и значението на психосоциалния подход към психичното здраве.

<sup>17</sup> Европа за психично здраве смята, че задължителните механизми, управлявани от правителствени органи, имат предимство пред доброволните механизми. За да увеличим иновативната сила и привлекателността на европейския пазар, които в крайна сметка влияят на влиянието на Европейския съюз и европейските държави върху наличието на безопасни и ефективни приложения за психично здраве, ние се фокусираме върху първоначалното силно насърчаване на прилагането на доброволно етикетиране във всички държави от ЕС.

- **Няма дигитализация без участие във всяка стъпка.** ЕПЗД е голямо начинание, както в национален, така и в европейски мащаб. Макар че в предложението на Европейската комисия се описва, че представители на потребителите на услуги и пациентите ще бъдат поканени да присъстват и да допринасят за срещите и решенията например на борда на ЕПЗД, ние вярваме, че участието на потребителите на психично-здравни услуги е от решаващо значение на всеки етап - със специално внимание към участието на групите в неравностойно положение. Само по този начин можем да разработим система, която наистина да овластява хората, да дава приоритет на техните нужди и да ограничава потенциалните рискове до ниво, приемливо за всички, които ползват услугата.

Във връзка с развитието на политиките в областта на заетостта на 5 юли 2022 г. Европейският парламент прие резолуция относно психичното здраве в дигиталния свят на труда. В резолуцията се отправя искане към Европейския съюз и държавите членки да регулират дигиталния труд с цел защита на психичното здраве, в сътрудничество с работодателите и представителите на работниците, като прилагат стратегия на Европейския съюз за психичното здраве заедно с национални планове за действие.

През 2021 г. Европейският парламент призова за правото на прекъсване на работата извън работното време без отрицателни последици. Неотдавна, на 10 март 2022 г., Парламентът прие резолуцията относно нова стратегическа рамка на ЕС за здравословни и безопасни условия на труд след 2020 г. В тази резолуция Европейския парламент отбелязва, че Рамковата директива 89/391/ЕИО относно мерките за подобряване на безопасността и здравето на работното място може да се окаже недостатъчно ефективна за света на труда през 21-ви век. С директивата се въвеждат мерки за насърчаване на подобряването на безопасността и здравето на работниците на работното място. Въпреки това тя не включва изрично термините "психосоциален риск" или "стрес, свързан с работата", което води до липса на яснота и неправилно тълкуване при прилагането на директивата в различните държави-членки на Европейския съюз. Липсата на задължителни общи стандарти и принципи по отношение на психосоциалните рискове в Европейския съюз води до *фактическа* неравностойна правна защита на работниците. Европейският парламент призовава Комисията да предложи, в консултация със социалните партньори, директива относно психосоциалните рискове и благосъстоянието на работното място, насочена към ефективна превенция на психосоциалните рискове на работното място.

Във връзка с работниците в платформите Европейският парламент приветства предложението на Комисията за директива относно подобряването на условията на труд в платформите, публикувано от Европейската комисия през декември 2021 г., чиято цел е да се подобрят условията на труд за работниците в платформите. Ключов компонент е промяната в класификацията на тяхната заетост. Вместо да се позволява на платформите да определят работниците, които ги използват, като "независими изпълнители" - статут, който ги лишава от социалните права и придобивки, произтичащи от традиционното трудово правоотношение - те ще се считат за редовни служители, освен ако те или платформата не представят доказателства за противното.

## 4.2 Препоръки

Разработихме набор от ключови препоръки за всяка област (живот, работа и грижа за психичното здраве). Препоръките се отнасят до темите "Безопасност и качество", "Справедливост" и "Отвъд технологиите: психичното здраве в по-широка перспектива", тъй като смятаме, че това са трите приоритета, към които трябва да бъдат насочени политиките и разпоредбите на Европейския съюз и на национално равнище.

Някои от препоръките са насочени конкретно към децата. Прилагаме този фокус, тъй като децата и юношите не само се намират в решаващ етап от развитието на психичното си здраве, но и са особено чувствителни към някои от рисковете и възможностите, посочени в глава 1. Накрая, децата са защитени по допълнителни специфични начини от [Конвенцията на ООН за правата на детето](#). Например, правото на игра.

### Живот в дигиталния свят

#### Безопасност и качество

- ✓ Правителствата трябва да дадат приоритет на разработването на стабилни стандарти за проектиране и разработване на дигиталните технологии и да регламентират, че **безопасността, правата и неприкосновеността на личния живот, особено на децата и младежите**, се спазват при проектирането и по подразбиране.
- ✓ Технологичните компании трябва да разработват дигитални услуги, които по подразбиране са съобразени с уязвимостта, нуждите и правата на децата и младите хора. Важното е, че този принцип на разширено разглеждане трябва да се прилага за всички дигитални услуги, до които децата и младите хора вероятно ще имат достъп в действителност, а не само за тези услуги, които са специално насочени към тях.
- ✓ Правителствата трябва да осигурят **стриктното прилагане** на разпоредбите на [Общия регламент относно защитата на данните \(ОРЗД\)](#) и на електронната неприкосновеност на личния живот, особено по отношение на използването на чувствителни лични данни. Това включва забрана на целенасочена реклама, основана на недоброволно проследяване, профилиране на лица и предполагаеми данни.<sup>18</sup>
- ✓ При липсата на законодателство и регулация дружествата за социални медии следва да предприемат проактивен подход към **саморегулиране**, за да направят платформите си по-безопасни за младите потребители и за други потенциално уязвими групи, като например хората с психосоциални увреждания.
- ✓ Технологичните компании трябва да осигурят последователни и достъпни методи за **докладване от страна на потребителите на незаконно съдържание** (включително реч на омразата, тормоз и преследване).<sup>19</sup>

<sup>18</sup> Настоящите практики на реклама, основана на поведението, разчитат на изведени данни за създаване на потребителски профили. Тези профили, допълнени от информация за това с какви приятели или подобни потребители са взаимодействали, определят кои реклами се препоръчват.

<sup>19</sup> Когато става въпрос за модерирание на съдържанието на уебсайтове и платформи на социални медии, младите хора смятат, че нарушенията на стандартите на общността не се разглеждат достатъчно бързо и не се вземат достатъчно насериозно. Докато онлайн публикациите, съдържащи незаконно съдържание (подстрекаване към извършване на престъпление или към насилие, сексуална експлоатация), имат по-ясни правила за бързо откриване и премахване, "неприемливото"

- ✓ Много големите онлайн платформи (VLOPs) трябва да се съобразяват с психичното благополучие на младите хора и други уязвими групи и да им дават възможност да решават как искат да взаимодействат с приложенията и уебсайтовете, например чрез системи за подсказване, които сигнализират за определено количество ежедневна употреба. Трябва да се проведе публична дискусия относно степента, в която дружествата за социални медии могат да използват **функции, които са умишлено предназначени да насърчават засилването на поведението и пристрастяването**, особено в платформите, използвани предимно от младежи.
- ✓ Онлайн платформите трябва да **включват предупреждения за чувствително съдържание** (напр. самонараняване или хранителни разстройства).

## Капитал

- ✓ Правителствата на всички равнища трябва да инвестират в дигитална инфраструктура и достъпност на информационните и комуникационни технологии, за да се гарантира, че **всеки има достъп до дигиталните технологии**. Необходимо е да се въведат съобразени с нуждите на групите в неравностойно положение действия, за да се гарантира, че никой няма да бъде изоставен.
- ✓ Националните и местните власти трябва да съчетаят горепосочените усилия с **инвестиции в дигиталната грамотност**, като гарантират, че учебните програми на училищата, университетите и институтите за обучение в цяла Европа включват дигитални умения и компетентности от ранна възраст. Тези мерки трябва да вървят ръка за ръка с инициативи за повишаване на дигиталната грамотност на родителите и възрастните хора, които не са получили такова обучение в училище и нямат възможности за формално образование, за да наваксат с развитието. Дигиталната грамотност следва да включва осведоменост за подходящото използване на дигиталните технологии и за рисковете, за да се запази безопасността в интернет.
- ✓ Правителствата следва да разработят правила, които да **не позволяват на алгоритмите на ИИ/маркетинговите технологии да се насочват активно към деца или уязвими групи**, като например хора с психосоциални увреждания.
- ✓ Особено когато става въпрос за нови постижения като Метавселената или все по-мощния изкуствен интелект, **младите хора трябва да бъдат консултирани** задълбочено, за да се гарантира, че новите технологии помагат за подобряване на живота им, а не засилват опасенията, свързани с наблюдението и пристрастяването. (36)

## Отвъд технологиите: психичното здраве в по-общ план

- ✓ Политиците следва да гарантират инициативи, насочени към **преодоляване на социалните, екологичните и икономическите фактори, които са в основата на семейното благосъстояние и насърчават устойчивите общности**. Такъв по-широк подход е от съществено значение за децата и младите хора, за да могат да се справят с

---

съдържание продължава да се разпространява широко в платформите на социалните медии. Това се отнася най-вече за речта на омразата и тормоза. Източник: "[Да направим дигитализацията полезна за младите хора](#)", Европейски младежки форум, август 2022 г.

предизвикателствата, пред които ще се изправят в живота, включително, но и извън тези, свързани с дигитализацията.

- ✓ Правителствата на всички равнища трябва да гарантират, че **уменията за критично мислене** са заложиени във всички учебни програми. Това ще позволи на потребителите да разпознават и отхвърлят фалшивата информация.

## Работа в дигиталния свят

### Безопасност и качество

- ✓ Работодателите следва да предоставят **ясни и прозрачни правила за споразуменията за работа от разстояние**, за да се гарантира, че работното време се спазва и се предотвратява социалната и професионалната изолация и сливането на работното време с време, прекарано у дома; пълното или частично преминаване към работа от разстояние следва да бъде резултат от споразумение между работодателя и представителите на работниците и служителите.

### Капитал

- ✓ Европейската комисия, нейните държави членки и държави извън Европейския съюз следва да осигурят целеви инвестиции, за да **гарантират, че всички работници имат достъпен достъп до дигитални услуги**, особено за най-изключените от дигиталните технологии групи (като по-възрастните работници или хората с увреждания). Повишаването на достъпността включва достъп до учене през целия живот и професионално обучение, съобразено с индивидуалните потребности, за повишаване на **дигиталните умения**.

### Отвъд технологиите: грижа за психичното здраве в по-широка перспектива

- ✓ Настоящата регулаторна рамка на равнище Европейски съюз следва да бъде укрепена, за да може по-добре да се предотвратяват и преодоляват психосоциалните рискове, свързани с работата. От съществено значение е приемането на нов задължителен инструмент на равнище Европейски съюз - директива, която да се занимава конкретно със свързаните с работата психични рискове. Това би довело до законодателни промени в държавите членки, където те са най-необходимите, и постепенно би осигурило еднакво минимално ниво на защита за работниците в целия Европейски съюз.
- ✓ Като се има предвид, че психосоциалните рискове, свързани с работата, са колективно предизвикателство, а не индивидуален проблем, основан на устойчивостта на работниците, една директива на Европейския съюз, специално насочена към психосоциалните рискове, свързани с работата, следва да се съсредоточи върху **превантивните мерки на работното място** (например чрез въвеждане на механизми за предотвратяване на преживяванията на тревожност, депресия и прегаряне), като възприеме **подход на колективно регулиране, а не на индивидуално**.

## Грижата за психичното здраве в дигиталния свят

### Безопасност и качество

- ✓ Доставчиците на услуги и създателите на политики трябва да увеличат защитата на данните, генерирани от потребителите на услуги, и да **защитят неприкосновеността на**

**личния живот на потребителите на услуги** чрез технически решения и нормативни интервенции.

- ✓ Правителствата следва да инвестират в солидни, **основани на доказателства изследвания** на дигиталните технологии за психично здраве и да финансират само тези, които са съобразени със строги доказателства за безопасност и ефикасност.
- ✓ **Хората с преживелищен опит трябва да бъдат включени** в разработването и оценката на въздействието/риска на бъдещите дигитални технологии.
- ✓ Необходимо е да се разработят **стандарты за качество** на дигиталните приложения за психично здраве, чат-ботовете и онлайн консултациите, както и на алгоритмите с изкуствен интелект, които показват кой може да има нужда от подкрепа. Европейският съюз и националните правителства следва да стимулират разработването на тези стандарти и да регулират тяхното прилагане.

## Капитал

- ✓ Хората от маргинализирани общности (например расови малцинства или хора с психосоциални увреждания) трябва да бъдат включени в проектирането, разработването и тестването на дигитални технологии. Това ще "обучи" алгоритмите, на които се основават много дигитални здравни инструменти, така че чувствителните групи потребители (въз основа на възраст, пол, етническа принадлежност и т.н.) вече да не се считат за статистически отклонения. Като гарантира, че дигиталните инструменти за психично здраве са ефективни за потребителите, принадлежащи към малцинствени групи, съвместното проектиране отговаря на съображения, свързани както с ефективността, така и със справедливостта.
- ✓ Правителствата, университетите и фондациите трябва да отделят **повече средства** за научни изследвания в областта на изкуствения интелект в Европа, за да се гарантира, че процесите на машинно обучение са освободени от пристрастия.
- ✓ Правителствата трябва да **повишат дигиталната грамотност** на потребителите и доставчиците. Необходими са изключително важни усилия за обучение на здравните специалисти и специалистите по взаимопомощ как да използват дигиталните и мобилните технологии за предоставяне на грижа. Обучението на нови доставчици обаче е само половината от картината. Съображенията за равнопоставеност също изискват да се осигури дигитална грамотност на всички потребители, особено на тези, които са най-застрашени от изключване.
- ✓ С цел да се увеличи достъпността на дигиталните услуги за психично здраве, включително в селските райони и сред хората в неравностойно положение, правителствата следва да проучат интервенции, които биха могли да **намалят разходите** на отделните потребители за достатъчно валидирани дигитални услуги за психично здраве. Съществуват редица стратегии за постигане на тази цел, като например насърчаване на приемането на хардуер и софтуер с отворен код, както и приемане на планове за възстановяване на разходите от страна на доставчиците на здравни услуги.

## Отвъд технологиите: психичното здраве в по-широка картина

- ✓ Правителствата следва да позволят решението между дигитална грижа и срещи лице в лице да се **основава на стойността, а не на разходите**. Това означава, че правителствата,



освен че трябва да гарантират достъпността на дигиталната грижа за психичното здраве, трябва да продължат да гарантират и възможността за грижа и подкрепа лице в лице. Решението за това коя грижа е най-подходяща трябва да бъде взето от потребителя на услугата, подкрепен от здравните специалисти, а не от доставчиците на услуги или здравните застраховки.

- ✓ Правителствата трябва да **устоят на изкушението на "технологичните решения"**, на (погрешното) убеждението, че всеки социален проблем има технологично решение и че са възможни прости технологични решения за тези проблеми, които в същността си са много сложни социални проблеми (26). Психичното здраве не е индивидуален проблем, който може да бъде решен с лесно технологично решение. Той е обществен, тъй като се определя от социално-икономически фактори, фактори на взаимоотношенията и на околната среда, които трябва да бъдат взети предвид от създателите на политики.

## 5. Заключение

Вече трябва да е ясно, че за да могат дигиталните технологии да увеличат възможностите за добро психично здраве на населението, правителствата трябва да инвестират в тяхната **безопасност** и **качество** и да гарантират **отчетност** там, където тя липсва. Отговорността не трябва да се стоварва върху самата технология, а по-скоро върху тези, които я проектират, разработват и внедряват. Подходящото разпределение на отговорността и обезщетението е от жизненоважно значение не само за хората, но и за общественото доверие в технологичните решения. (26)

Освен това е необходимо да се вземат предвид справедливостта и **равнопоставеността**. Избягването на задълбочаване на социално-икономическите неравенства чрез дигитални инструменти е първостепенно изискване за етично съобразено внедряване на тези технологии. Активното участие на лицата, които са най-засегнати от технологиите, движени от алгоритми и събрани данни, не следва да се разглежда само като необходима стъпка от "ангажирането на заинтересованите страни", а по-скоро като етична необходимост. По този начин дигиталните технологии ще се прилагат не само защото са осъществими, а защото отговарят на реална нужда. (26)

Настоящият доклад няма претенцията да даде отговор на всички възможни въпроси във връзка с дигитализацията и психичното здраве. Сложността на засегнатите въпроси, фактът, че има различни участници с конкуриращи се интереси, различната скорост между технологичния напредък и процесите на законотворчество правят невъзможно разглеждането на всички нюанси в кратък документ. И все пак от нашия анализ става ясно накъде искаме да се насочим: **към дигитални технологии, които укрепват правата на човека и позволяват на хората да се развиват**. В този смисъл дигиталните технологии са само инструмент за постигане на по-голяма цел. Как да гарантираме това? Като се вслушаме в гласа на всички заинтересовани страни. Като използваме рамката за правата на човека, психосоциалния модел и подхода за съвместно създаване (co-creation) като компас за решаване на всички настоящи и бъдещи дилеми.

**Общество, "в което гласът на всеки не се анализира, а се чува, в един колективен и демократичен контекст". Дан Маккуилан**





## Библиография

1. *Рецептата за свързване: Използване на силата на социалните взаимодействия и дълбокото желание за свързаност за укрепване на здравето и благополучието.* Martino J, Pegg J, Frates EP. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6125010/> , 2015, Am J Lifestyle Med.
2. *Come parliamo di salute mentale sui social.* Doda, Irene. <https://www.siamomine.com/salute-mentale-sui-social/> .
3. *Използването на социалните медии увеличава депресията и самотата.* Berger, Michele W. 2018. <https://penntoday.upenn.edu/news/social-media-use-increases-depression-and-loneliness> .
4. *Мотивационни, емоционални и поведенчески корелати на страха да не пропуснеш.* Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R. DeHaan, Valerie Gladwell. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563213000800> , 2013, Computers in Human Behavior.
5. *Факти и статистики за кибертормоза за 2018-2022 г.* Кук, Сам. <https://www.comparitech.com/internet-providers/cyberbullying-statistics/> .
6. *Не можете да спрете да проверявате телефона си, защото Силиконовата долина го е създала по този начин.* Басен, Айра. 2019. <https://www.cbc.ca/radio/sunday/the-sunday-edition-september-16-2018-1.4822353/you-can-t-stop-checking-your-phone-because-silicon-valley-designed-it-that-way-1.4822360?x-eu-country=true> .
7. *Разбиране на кризата в психичното здраве на младите хора: Интервю с Елиа Аби-Джауд.* Спенсър, Миранда. <https://www.madinamerica.com/2022/01/understanding-youth-mental-health-crisis/> , 2022, Луди в Америка .
8. *50 години история на игрите, по поток от приходи (1970-2020 г.).* Wallach, Omri. 2020. <https://www.visualcapitalist.com/50-years-gaming-history-revenue-stream/> .
9. *Индустрията на видеоигрите в Европа. Основни факти 2020 г.* ISFE, [Онлайн] <https://www.isfe.eu/wp-content/uploads/2020/08/ISFE-final-1.pdf> .
10. *Дял на геймърите в избрани европейски държави, които смятат, че играенето на видеоигри има положителен ефект върху психичното здраве, към септември 2020 г.* Clement, J. 2021. <https://www.statista.com/statistics/1222708/gaming-mental-health-attitudes-lockdown-covid-europe/> .
11. *Системи за възнаграждение в играта: Игрални преживявания и социални значения.* Wang, Hao & Sun, Chuen-Tsai. [https://www.researchgate.net/publication/268351726\\_Game\\_Reward\\_Systems\\_Gaming\\_Experiences\\_and\\_Social\\_Meanings](https://www.researchgate.net/publication/268351726_Game_Reward_Systems_Gaming_Experiences_and_Social_Meanings) , 2012.
12. *Глобално разпространение на игровите разстройства: систематичен преглед и мета-анализ .* Stevens MW, Dorstyn D, Delfabbro PH, King DL. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33028074/> , 2021, Aust N Z J Psychiatry .
13. *Пазар на онлайн хазарта - глобален размер на индустрията, дял, тенденции и прогнози за 2022-2030 г. // 2022 Г.* <https://www.acumenresearchandconsulting.com/online-gambling-market>.

14. *Хазартът сред подрастващите: възникващ проблем за общественото здраве*. Armitage, Richard. [https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(21\)00026-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(21)00026-8/fulltext) , 2021, The Lancet Public Health.
15. *Съществуват значителни разлики в мониторинга на проблемното залагане в Европа - ново проучване*. Magee, Barry. 2022. <https://www.egba.eu/news-post/significant-differences-exist-in-problem-gambling-monitoring-in-europe-new-study/> .
16. *Връзките между онлайн хазарта и хазартното разстройство и свързаните с него проблеми в представителна извадка от млади швейцарци*. Simon Marmet<sup>1</sup>, Joseph Studer, Matthias Wicki, Yasser Khazaal и Gerhard Gmel. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2021.703118/full> , 2021, Front. Психиатрия.
17. *По-сигурен залог? Онлайн хазартът и психичното здраве*. Лийс, Мерлин Холкар и Крис. 2020. [https://www.moneyandmentalhealth.org/wp-content/uploads/2020/07/A\\_Safer\\_Bet.pdf.pdf](https://www.moneyandmentalhealth.org/wp-content/uploads/2020/07/A_Safer_Bet.pdf.pdf).
18. *Идентичност, реклама и алгоритмично таргетиране: Или как да (не) се насочите към "идеалния потребител"*. Kant, T. <https://mit-serc.pubpub.org/pub/identity-advertising-and-algorithmic-targeting/release/2> , 2021, MIT Case Studies in Social and Ethical Responsibilities of Computing (Казуси по социални и етични отговорности на компютрите).
19. *Въздействие на рекламите и маркетинга на хазартни игри върху децата и юношите: Препоръки за политика за минимизиране на вредите*. Gainsbury, Sally & Derevensky, Jeffrey & Sklar, Alyssa. [https://www.researchgate.net/publication/46302105\\_Impact\\_of\\_Gambling\\_Advertisements\\_and\\_Marketing\\_on\\_Children\\_and\\_Adolescents\\_Policy\\_Recommendations\\_to\\_Minimise\\_Harm](https://www.researchgate.net/publication/46302105_Impact_of_Gambling_Advertisements_and_Marketing_on_Children_and_Adolescents_Policy_Recommendations_to_Minimise_Harm) , 2008, Journal of Gambling issues.
20. *Изследване на метавселената*. Stackpole, Thomas. 2022. <https://hbr.org/2022/07/exploring-the-metaverse> .
21. *Здравословна и безопасна работа от разстояние: Техническа справка*. Световна здравна организация. 2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240040977> .
22. *Работа от разстояние в Европейския съюз преди и след COVID-19: докъде стигнахме*. Съвместен изследователски център на Европейската комисия. 2020. [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/system/files/2021-06/jrc120945\\_policy\\_brief\\_-\\_covid\\_and\\_telework\\_final.pdf](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/system/files/2021-06/jrc120945_policy_brief_-_covid_and_telework_final.pdf).
23. *Работа в дигитална платформа и безопасност § здраве при работа*. Karolien Lenaerts, Willem Waeyaert, Dirk Gillis, Ine Smits, Harald Hauben - Европейска агенция за безопасност и здраве при работа. 2022 Г. <https://osha.europa.eu/en/publications/digital-platform-work-and-occupational-safety-and-health-overview-regulation-policies-practices-and-research>.
24. *Изкуствен интелект за управление на работниците: преглед*. Александър Христенко, Вайда Янкуската, Агне Палиокайте, Егидиус Леон ван ден Брук, Карин Райнхолд, Марина Ярвис - EU-OSHA. 2022 Г. <https://osha.europa.eu/en/publications/artificial-intelligence-worker-management-overview>.
25. *Световен доклад за психичното здраве: Трансформиране на психичното здраве за всички*. Световна здравна организация. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338> : s.n., 2022.
26. *Предвид дигиталното бъдеще: Размисъл върху технологичните експерименти в областта на психичното здраве и кризисната подкрепа*. Jonah Bossewitch, Lydia X. Z. Brown,

Piers Gooding, Leah Harris, James Horton, Simon Katterl, Keris Myrick, Kelechi Ubozoh and Alberto Vasquez. <https://automatingmentalhealth.cc/media/pages/digital-futures-in-mind-report/ba660f37e9-1662080126/digital-futures-in-mind-report-aug-2022-final.pdf> : s.n., 2022.

27. *От дигитални интервенции за психично здраве до дигитална "зависимост": Къде се сливат двете области.* Aboujaoude E, Gega L. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32038336/> , 2020, Front Psychiatry.

28. *Мобилни приложения за Android и iPhone за психосоциално благоденствие и управление на стреса: Систематично търсене в магазините за приложения и преглед на литературата.* Lau N, O'Daffer A, Colt S, Yi-Frazier JP, Palermo TM, McCauley E, Rosenberg AR. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32357125/> , 2020, JMIR Mhealth Uhealth.

29. *Бъдещето на дигиталното психично здраве в света след пандемията: основано на доказателства, смесено, отзивчиво и приложимо.* Alvarez-Jimenez, Aswin Ratheesh и Mario. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00048674211070984> , 2022 г., Australian & New Zealand Journal of Psychiatry.

30. *Дигиталното психично здраве и COVID-19: Използване на технологиите днес за ускоряване на кривата на достъпа и качеството утре.* Torous J, Jän Myrick K, Rauseo-Ricupero N, Firth J. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7101061/> , 2020, JMIR Ment Health.

31. *Преглед и препоръки за по-достъпни дигитални услуги за психично здраве.* Lattie, E.G., Stiles-Shields, C. & Graham, A.K. <https://www.nature.com/articles/s44159-021-00003-1> , 2022, Nat Rev Psychol.

32. *Дигитално психично здраве за млади хора: Преглед на обхвата на етичните обещания и предизвикателства.* Blanche Wies, Constantin Landers and Marcello Ienca. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fdgth.2021.697072/full> , 2021, Front. Дигитал. Здраве.

33. *Постигането на дигитално равенство означава справяне с "технологичната бедност".* Lores, Enrique. 2021. <https://www.weforum.org/agenda/2021/06/digital-equity-tackling-tech-poverty/> .

34. *Неравенства в областта на дигиталните умения: Преодоляване на различията.* OECD. <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/9789264239555-8-en.pdf?expires=1671601326&id=id&accname=guest&checksum=310EA0D286221B1C3B1CF5E0593CF80E> , 2015.

35. *Дигиталното неравенство е риск за дигиталната грамотност - преодоляване на дигиталното разделение.* Д-р Сун, 2020 г. <https://ipur.nus.edu.sg/insights-commentarie/digital-inequality-a-risk-to-digital-literacy/> .

36. *Да направим дигитализацията полезна за младите хора .* Европейски младежки форум. <https://www.youthforum.org/files/220823-PP-digitalisation.pdf> : s.n., 2022 г.



[www.mhe-sme.org](http://www.mhe-sme.org)

Mental Health Europe (MHE) is the largest independent network organisation representing people with mental health problems, their supporters, care professionals, service providers and human rights experts in the field of mental health across Europe. Its vision is to strive for a Europe where everyone's mental health and wellbeing flourishes across their life course. Together with members and partners, MHE leads in advancing a human rights, community-based, recovery-oriented, and psychosocial approach to mental health and wellbeing for all.



**Финансиран от  
Европейския  
съюз**

Изразените възгледи и мнения обаче са единствено на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на програмата CERV на Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито предоставящият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.